第4章

自分でできる！
雪はがし

CamScannerでスキャン

舌はがしで姿勢・呼吸・嚥下・睡眠を守ろう

ウォーミングアップ

舌はがしの前に肩・首や顔のこりをほぐしましょう。すぐに「舌はがし」をやろうとしても、できる人はまずいません。

ウォーミングアップ自体が大切なケアですし、実践するとはじめは疲れるので、ウォーミングアップ完了まで数日かけてやっていくのもOKです。

■姿勢を正す【イスに座っておこなう】

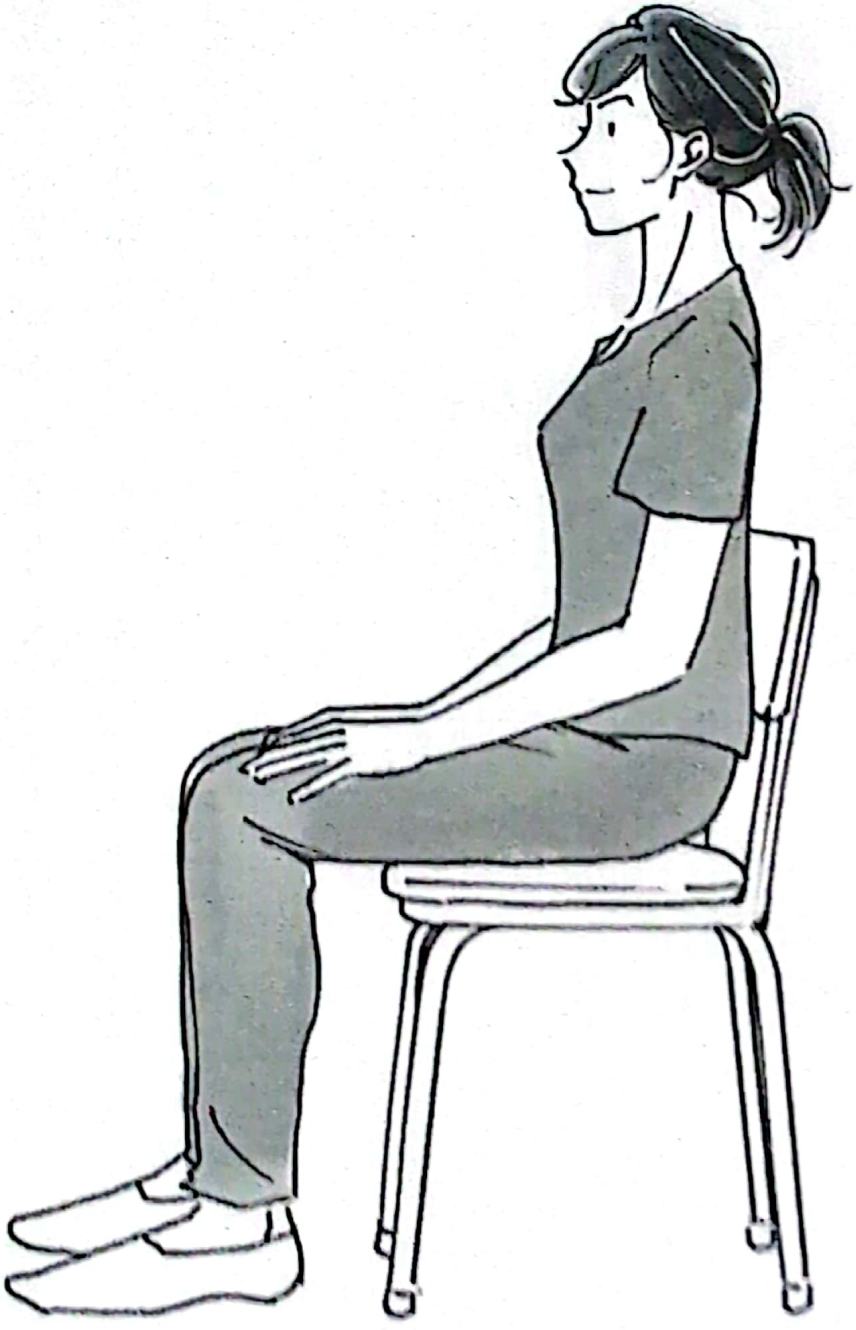
顔や口の中をケアするので、まずよく手を洗っておきましょう。

姿勢を正してイスに座ってください。床に足をしっかりつけましょう。

ソファーなど、座面がやわらかいイスではなく、ダイニングのイスなど腰が沈みこまないイスがよいでしょう。

CamScannerでスキャン

自分でできる！ 舌はがし



首をまっすぐに、背中を丸めず
足もまっすぐ、足の裏を床につけて

＊唾液がたくさんでることもあるので、タオルを用意し、

CamScannerでスキャン

■首・肩周り

首や肩、全体に触れ、やさしくもみほぐします。硬いところはありませんか？　あったら念入りにほぐしましょう。強い力はいりません。

CamScannerでスキャン

■鎖骨マッサージ

鎖骨の上のくぼみに指を入れてほぐします。

CamScannerでスキャン

■肋骨広げ

肋骨の間に両手の指を当てて、左右に広げます。

CamScannerでスキャン

■胸部ほぐし

続けて、みぞおちの上あたりにある剣状突起（胸骨の下部にある軟骨の突起）の周りもほぐします。

普段、猫背になりがちな人や、緊張が強い人は胸の前が硬くなり、息苦しくなることが多いです。気持ちいい力加減でほぐしましょう。

CamScannerでスキャン

■耳ほぐし

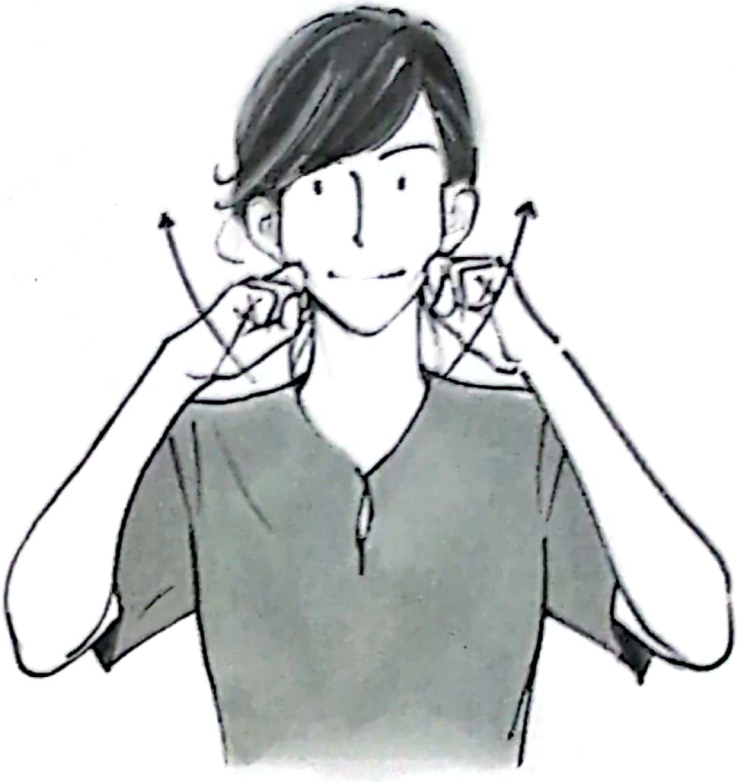
やさしく耳をまわし、耳たぶを引っ張ったり、折りたためるくらい柔らかくしたりしましょう。

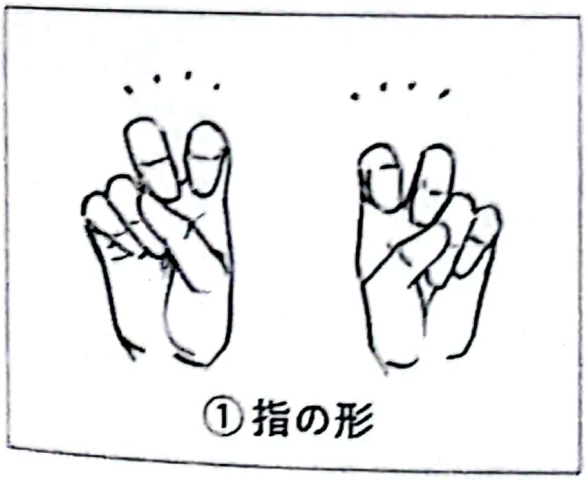
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

■フェイスラインほぐし

ピースサインをして、V型になった指を折り曲げ、①の指の形をつくってください。その指の角で、フェイスラインをはさんで持ち上げます。





①指の形

CamScannerでスキャン

■頬骨持ち上げ

クッションブラシのようなものをして、頬骨を持ち上げます。はじめは人差し指側で上げ、続いて親指を人差し指（鼻側）の脇に置き、頬骨を上げながら耳のほうへずらしていきます。

最後に人差し指の角がこめかみに当たるように動かしていきましょう。

②指の形

CamScannerでスキャン

■側頭筋マッサージ

このかみが硬くなっていたら側頭筋もほぐしましょう。このかみ付近に親指の腹か手のひらの下部（地圧）をやさしく押し当て、ほぐします。

CamScannerでスキャン

■視線誘導

目が疲れている人は、画面を見ているときに「視線がどこに誘導されるか」を下から順にたどってみましょう。

CamScannerでスキャン

■口の中のウォーミングアップ

舌はがしは舌を上げるだけでなく、「頬」「くちびる」「舌」がそれぞれ独立してしっかり動くようにするケアです。舌をあるべき位置に戻すために、この口の中のウォーミングアップがとても大切です。

最初に、人差し指で歯ぐきの根元をマッサージ。円を描くように、やさしくマッサージしてください。

＊口の中に指を入れるので、
気になる人はもう一度、手を洗いましょう。
＊唾液がたくさんでることもあるので、
タオルを用意しておき、爪は短く切っておきましょう。
＊回せなかったら、横にしごくのでもOK！

CamScannerでスキャン

続いて、下あごの内側もマッサージしていきます。グッジョブ！の手の親指を前歯の外側の下に入れ、頬の肉を骨からはがすようなイメージでマッサージします。

※痛くないように、親指以外の指であごの肉を包むようにして、押さえて行います。

CamScannerでスキャン

聞いて。ほうれい線を伸ばします。

親指を口の中に入れ、内側から小鼻の脇の下に当てましょう。

口の中の親指と、口の外の指で肉をはさみながら、ほうれい線にそって頬の肉を伸ばします。

※最初が物足りたところに当てたらそれがほうれい線のもと。そこをしっかりマッサージ

CamScannerでスキャン

■くちびるはがし

両親指を口の中に入れ、口の外の指とでくちびるをつかみ、歯肉から軽く引っ張り、伸ばします。

＊頬の内側の奥にも指を入れ、頬もはがして！

CamScannerでスキャン

■ウォーミングアップ完了！

口周りの筋肉がほぐれ、頬とくちびるがそれぞれ単独で動くようになると、最後はこんな風にできます！！

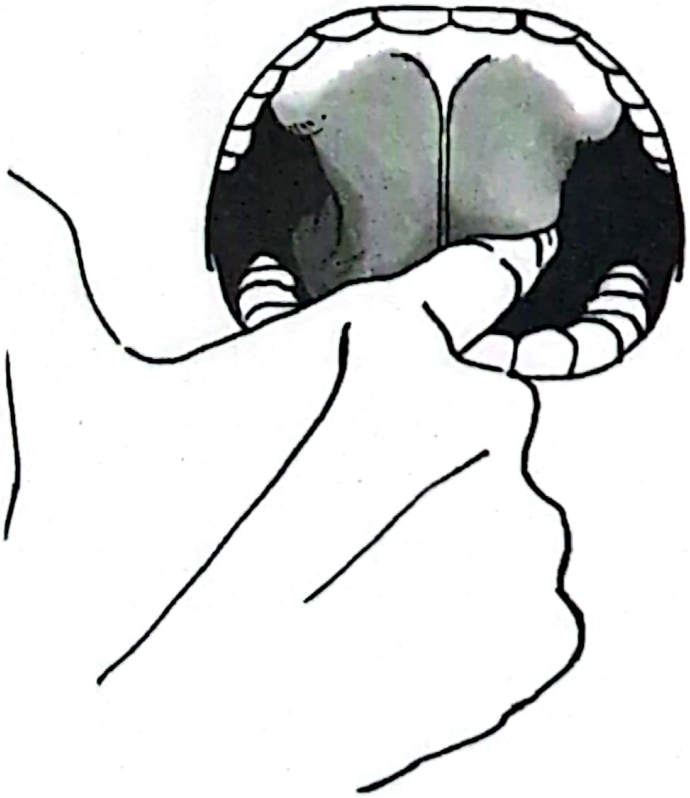
CamScannerでスキャン

舌はがし

いよいよ舌を本来の位置に戻せるようにはがしていきます。

■舌根はがし

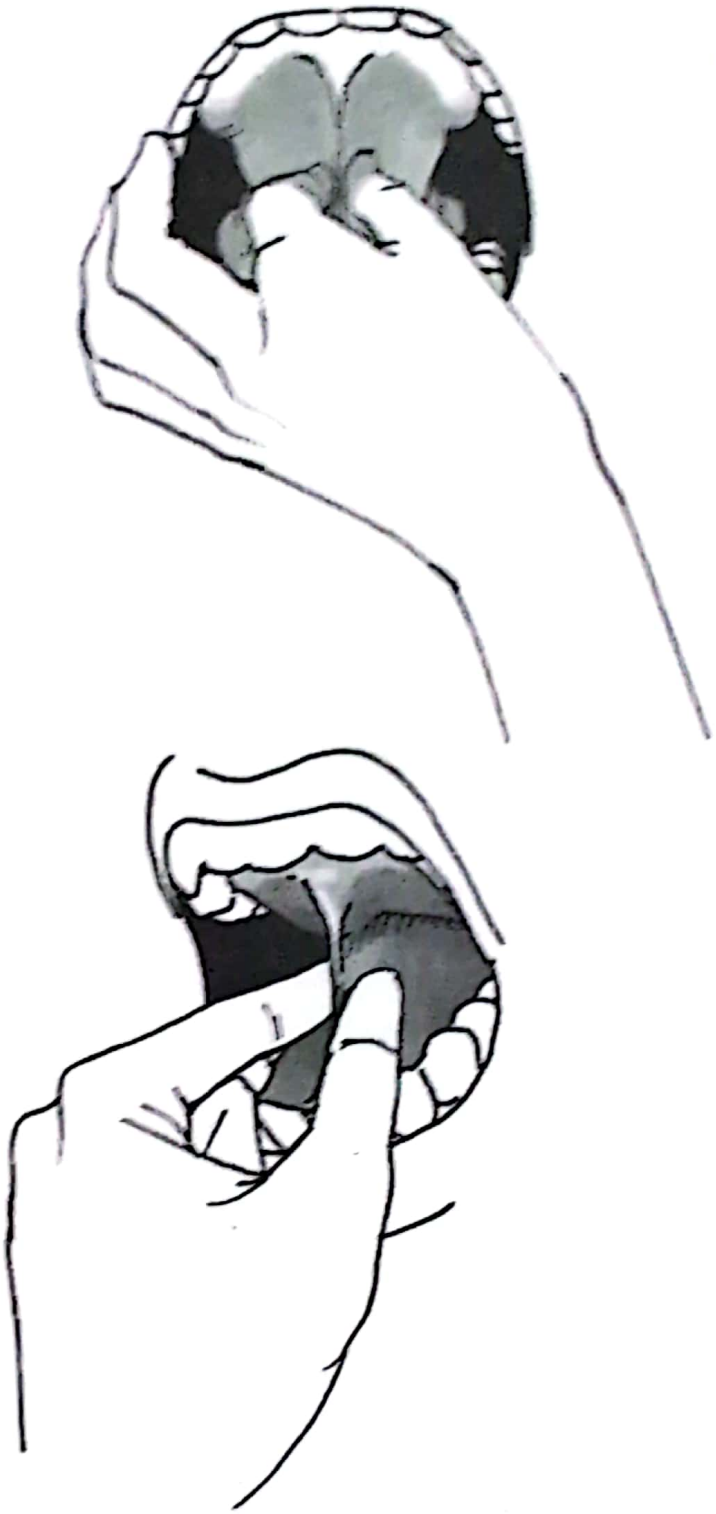
舌のつけ根に人差し指を入れ、舌をしごき上げるようにマッサージしましょう。引っかかる感じがあるところや、硬いところはねじれや癒着があるので特に念入りに行ってください。同じところを強くこすり続けると出血することもあるので、やさしく行いましょう。



CamScannerでスキャン

■舌小帯つまみ

上げられるだけ舌を上に上げ、舌小帯を親指と人差し指でつまみましょう。舌を上げて舌小帯をつまむのが難しい人は、まずは舌先だけを上の前歯の後ろ辺りにつけて口を開き、人差し指を舌の下に入れて舌小帯をかき出してみてください。



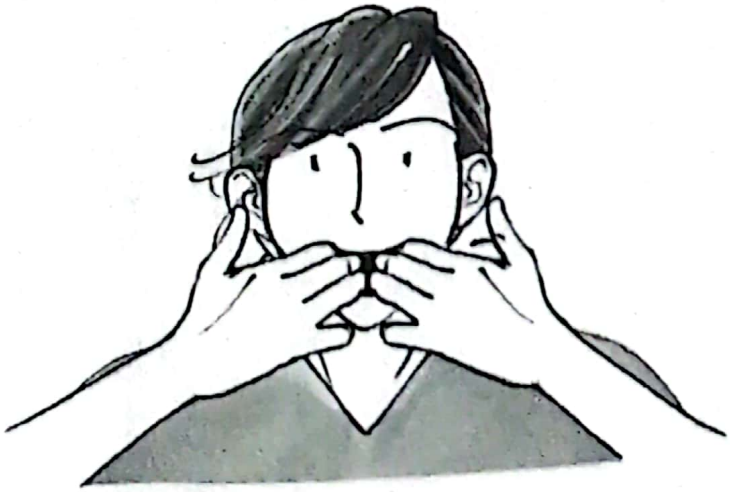
CamScannerでスキャン

■あご広げ

まず上あごを広げます。手で鳥型③をつくり、両親指を口の中に入れ、上あごの骨を押し広げましょう。

続けて下あごも広げます。親指・小指をのぞく3本の指を下あごにかけるように入れ、下あごの骨を押し広げてください。

どちらもやさしく（強い力NG！）、決して長時間は行わないようにしてください。



③指の形

CamScannerでスキャン

■うなじ伸ばし

仕上げのうなじ伸ばしです。後ろ手で、手のひらをうなじの皮膚に密着させながら上に引き上げ、うなじを伸ばしましょう。ポニーテールのように結んだ髪の毛を上に引っ張り上げる感じで！

CamScannerでスキャン

うなじ伸ばしの動きの延長で、頭頂も伸ばします。無理のない範囲で頭頂部の髪をつかみ、上に引き上げ頭頂部を伸ばしましょう。

CamScannerでスキャン

■側頭骨のマッサージ

最後に両手の指の腹を側頭部に当て、マッサージして終了です！

CamScannerでスキャン